

Отдел образования Мозырского районного исполнительного комитета
Государственное учреждение образования
«Мозырский центр туризма и краеведения детей и молодежи»

УТВЕРЖДАЮ

Директор
государственного учреждения
образования «Мозырский центр
туризма и краеведения детей и
молодежи»

А.В. Пунтус

08.2025

Программа кружка
«Трейл-ориентирование»
(туристско-краеведческий профиль
с базовым уровнем изучения образовательных областей
«Туризм» и «Ориентирование спортивное»)

Разработчики:

Савицкая Кристина Михайловна,
педагог дополнительного
образования

Возраст учащихся: от 8 до 11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Мозырь, 2025

Общие положения

Важной составляющей познания мира ребенком является умение легко ориентироваться в пространстве. Этот навык применим для успешного выполнения любой деятельности: рисование, танцы, прогулка, занятие спортом.

Трейл-ориентирование – это вид ориентирования на местности, при котором участники используют специально проложенные тропы, тропинки или маршруты (трейлы) для навигации. В отличие от классического спортивного ориентирования, где основная задача – найти контрольные пункты по карте и компасу в максимально короткое время, трейл-ориентирование предполагает следование по заранее определённом маршруту или тропе, часто с целью проверки навыков навигации и ориентации на сложной местности.

Основные особенности трейл-ориентирования включают следующие аспекты:

- фокус на природных маршрутах: трейл-ориентирование предполагает навигацию по природным тропам, лесам, горам и другим природным объектам, а не по городским улицам или специально подготовленным дорожкам;
- использование топографических карт: для успешного ориентирования применяются топографические карты с детальной информацией о рельефе, растительности, водных объектах и других природных особенностях;
- навигация с помощью компаса и карты: основные навыки включают умение читать карту, ориентировать её относительно сторон света с помощью компаса и определять свое местоположение на местности;
- развитие навыков самостоятельного ориентирования: трейл-ориентирование способствует развитию у участников умения самостоятельно принимать решения, планировать маршрут и адаптироваться к изменяющимся условиям;
- экологическая ответственность: важной особенностью является уважительное отношение к природе, минимизация воздействия на окружающую среду и соблюдение правил экологического туризма;
- командная работа и коммуникация: часто трейл-ориентирование проводится в группах, что способствует развитию командных навыков, взаимопомощи и эффективной коммуникации;
- разнообразие уровней сложности: маршруты могут быть адаптированы под разный уровень подготовки участников – от новичков до опытных спортсменов.

Эти особенности делают трейл-ориентирование популярным видом активного отдыха и спортивного туризма, способствующим развитию навыков навигации, физической выносливости и экологической ответственности.

Программа кружка «Трейл-ориентирование» направлена на организацию содержательного досуга, укрепление физической подготовленности и выносливости, самостоятельности и ответственности, развитие интереса к активному образу жизни и здоровью.

Таким образом, программа по трейл-ориентированию актуальна как средство формирования здорового образа жизни, экологической культуры, самостоятельности и командных навыков у учащихся в условиях современного общества.

Цель: создание оптимальных условий для систематизированной и целенаправленной подготовки учащихся к овладению элементами трейл-ориентирования, способствовать приобретению полезных практических и социальных навыков для формирования активной личности учащегося, содействовать формированию интереса к активному и здоровому образу жизни через практическую деятельность на природе.

Задачи:

обучение базовым знаниям и умениям по ориентированию, расширение горизонта знаний (история, краеведение);

создавать высокую положительную мотивацию устойчивости интереса каждого учащегося для его систематической и целенаправленной подготовки;

развить межличностные отношения, контактность, доброжелательность, морально-волевые качества и нравственные качества учащихся, память, логическое мышление, наблюдательность и внимание учащихся;

формировать у учащихся положительную мотивацию на здоровый образ жизни; содействовать воспитанию личной ответственности и самостоятельности; воспитывать у учащихся позитивное отношение к Родине, её достижениям и культурному наследию.

Программа кружка «Трейл-ориентирование» разработана на основе типовой программы дополнительного образования детей и молодежи туристско-краеведческого профиля (образовательные области «Туризм», «Ориентирование спортивное») в соответствии с постановлением Министерства образования Республики Беларусь 20 октября 2023 г. № 325 «О типовых программах дополнительного образования детей и молодежи» (16.02.2024).

Занятия кружка проводятся согласно требованиям к учреждениям дополнительного образования детей и молодежи, специализированным учебно-спортивным учреждениям, утвержденными постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 4 июня 2013 г. №43 (ред. от 24 июля 2017 г. №78), в соответствии со специфическими санитарно-эпидемиологическими требованиями к содержанию и эксплуатации учреждений образования, утвержденными постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 7 августа 2019 г. №525, приказом Министра образования Республики Беларусь от 7 октября 2022 г. № 603 «О порядке функционирования объединений по интересам», Положением об учреждении дополнительного образования детей и молодежи (в редакции постановления Министерства образования Республики Беларусь 12.12.2024 №189).

Программа реализуется на базовом уровне в очной форме.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем физической подготовки.

Срок реализации программы – 1 год.

Возраст учащихся от 8 до 11 лет.

Учебно-педагогическая нагрузка 4 часа в неделю (144 часов в год).

Наполняемость объединения по интересам – не менее 12 учащихся. Набор детей осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений.

Для зачисления в кружок необходимо заявление законных представителей обучающегося и медицинская справка о состоянии здоровья.

Формы организации образовательного процесса по трейл-ориентированию включают разнообразные методы и подходы, направленные на развитие у участников навыков ориентирования, командной работы и экологической ответственности. Основные формы организации:

- тренинговые занятия и мастер-классы – практические уроки по использованию карт, компасов, навигационных технологий, а также обучение технике безопасного передвижения на природе;

- практические походы и экспедиции – организованные выезды на природу с целью применения полученных знаний и навыков в реальных условиях;

- квесты и ориентировочные игры – игровые формы обучения, где участники решают задачи, связанные с ориентированием, преодолевают маршруты, выполняют задания по навигации;

- лекции и теоретические занятия – ознакомление с основами картографии, топографии, экологического воспитания и правил поведения на природе;

- групповые проекты и командные задания – совместная работа над созданием маршрутов, планированием походов, подготовкой к соревнованиям или мероприятиям;

- экскурсии и походы – практическое применение полученных знаний в реальных условиях – наблюдение за природой, экологические акции;

- волонтерские акции и экологические мероприятия – участие в природоохранных акциях, что способствует развитию экологической ответственности.

- интерактивные тренажеры и компьютерные симуляции – использование программных средств для обучения навыкам ориентирования в виртуальной среде;

- конкурсы и соревнования по ориентированию – проведение соревнований различного уровня для закрепления навыков и повышения мотивации участников.

Эти формы позволяют сделать обучение интересным, практико-ориентированным и эффективным, способствуя развитию как технических навыков, так и личностных качеств участников.

Работа с детьми строится на принципах сотрудничества и уважительного отношения к личности учащегося. На занятиях особое внимание уделяется технике безопасности при ориентировании, личностному росту каждого учащегося, умению выстраивать отношения в коллективе.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			теор.	пр.
	Вводное занятие	2	2	-
1.	История развития трейл-ориентирования	2	2	-
2.	Правила трейл-ориентирования	2	2	-
3.	Введение в ориентирование. Основы картографии, символы, стороны света	20	6	14
4.	Работа с компасом и картой. Определение сторон света, чтение карт	22	8	14
5.	Использование приложений в трейл-ориентировании. Google Maps, Yandex Maps	22	8	14
6.	Специальные навигационные приложения в трейл-ориентировании	20	10	10
7.	Трейл-ориентирование на местности. Маршруты, контрольные точки	26	10	16
8.	Проектная деятельность. Создание собственных карт, планирование маршрутов	18	4	14
9.	Итоговая практика. Участие в соревнованиях	8	2	6
	Итоговое занятие	2	-	2
Всего		144	54	90

Содержание программы

Вводное занятие.

Организация работы объединения по интересам. Знакомство с учащимися. Ознакомление учащихся с программой и задачами объединения по интересам. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях. Просмотр презентации «Центр туризма приглашает».

Трейл-ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

1. История развития трейл-ориентирования. Зарождение идеи, формирование спортивной дисциплины, расширение популярности, современное развитие.

2. Правила трейл-ориентирования. Общие положения, правила поведения и безопасность. Тропы – разрешенные для движения. Типы заданий. Правила идентификации призм (флагов).

3. Введение в ориентирование. Основы картографии, символы, стороны света. Что такое ориентирование. Виды ориентирования. Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Понятие плана.

Топографические карты. Спортивные карты. Масштаб карты. Легенды КП. Пиктограмма легенд КП. Условные знаки топографических карт.

Практические занятия: определение сторон света на улице, в классе, на прогулке в лесопарке, рисовка топографических знаков, упражнения с масштабами топографических карт, изображение высоты местности с помощью горизонталей, измерение расстояний на местности: шагами, по времени, визуально, развитие глазомер; эстафета «Условные знаки»; игры: «Звездное ориентирование», «Мы в такие шапали дали»; тематические прогулки: «По следам животных», «Природные ориентиры».

4. Работа с компасом и картой. Определение сторон света, чтение карт. Обучение чтению топографических карт. Топографические знаки. История компаса, виды компаса. Использование компаса для определения направления.

Практические занятия: определение сторон горизонта по компасу, определение точки стояния, определение и контроль направлений с помощью карты и компаса, по объектам местности, топографический диктант, рисунок компаса; игры: «Ориентируемся по солнцу и компасу», «Найди объект по карте», «Направление к точке», «Путь к дому моего друга», собрать пазл-карту «Моя Беларусь»; квест «Карта сокровищ», прорисовка карты г. Мозыря.

5. Использование приложений в трейл-ориентировании. Google Maps, Yandex Maps. Обзор популярных приложений (Google Maps, Yandex Maps). Онлайн-карты, офлайн-карты, геолокация. Обзор карт через приложение Google Maps в трейл-ориентировании. Обзор карт через приложение Yandex Maps в трейл-ориентировании.

Практические занятия: определить свое местоположение на карте, находить определенный объект по координатам, спланировать самый короткий (самый живописный) маршрут, зеркальные точки; игры: «Географические эстафеты», «Маршрут мечты», «Найди свою точку», «Поиск сокровищ»; квесты: «Фотографический вызов», «Гео-квест: маршрут по точкам».

6. Специальные навигационные приложения в трейл-ориентировании. Обзор популярных приложений (OsmAnd, Google Earth, OruxMaps, Locus Map, Mapy.cz и др.). Как искать объекты и маршруты через приложения. Обзор и изучение приложения OsmAnd. Обзор и изучение приложения Google Earth. Создание виртуальных маршрутов и запись треков. Прокладывание маршрутов по неизвестной местности. Практика навигации по GPS между контрольными точками.

Практические занятия: найти маршрут до школы (парка, лесопарка), короткий поход с использованием карты и GPS, создать собственный маршрут с контрольными точками; игровые задания: «Квест по карте» (найти все объекты по подсказкам); создание виртуальной экскурсии «Исторические объекты г. Мозыря»; географическая викторина с использованием спутниковых снимков; создание сложных пеших троп в приложении OsmAnd с добавлением меток с заданиями на карте.

7. Трейл-ориентирование на местности. Маршруты, контрольные пункты. Тактика при выборе пути движения. Опорные и линейные ориентиры. Классическая дистанция трейл-ориентирования. Понятие о точке принятия решений, способы отметки на контрольном пункте, визирные линии, ориентиры. Ответ «зеро». Специальные тайм-КП трейл-ориентирования. Контрольное время на тайм-КП. Взаиморасположение карты и легенд на листе-задании. Отсутствие ответа «зеро». КП перевертыши.

Практические занятия: выбрать путь по линии движения, найти точку принятия решения, присвоить буквы призмам КП, рисовка пиктограмм легенд КП, загадки-перевертыши; игры «Линия к объекту», «Построй маршрут по визирным линиям», «Линии пересечения», «Путешествие по компасу»,

8. Проектная деятельность. Создание собственных карт, планирование маршрута. Создание собственной карты территории или маршрута. Планирование похода или приключения с учетом всех навыков.

Практические занятия: представление проектов группе или родителям (по возможности), обсуждение ошибок и успешных решений.

9. Итоговая практика. Участие в соревнованиях (онлайн-соревнованиях). Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия: участие в соревнованиях согласно календарному плану, зарегистрироваться на платформе MapRun (или аналогичной), проходить дистанции, анализировать результаты и улучшать навыки навигации при различных условиях; участие в соревнованиях в онлайн-режиме на сайте <https://trailo-i.sportog.ru>

10. Итоговое занятие. Итоговое занятие проводится в виде мини-соревнований с вручением всем учащимся сертификатов.

Ожидаемые результаты освоения программы:

По окончании обучения учащиеся должны *знать*:
 историю развития и правила трейл-ориентирования;
 виды ориентирования;
 разновидность карт (спортивные, топографические план, схема);
 компас и его устройство;
 условные знаки карт;
 пиктограммы легенд КП;
 правила идентификации призм (флагов) КП;
 визирные линии и ориентиры;
 популярные навигационные приложения, используемые в трейл-ориентировании;
 основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
 условия проведения соревнований по трейл-ориентированию.
 По окончании обучения учащиеся должны *уметь*:

читать карту и понимать ее содержание;
правильно пользоваться компасом;
определять стороны горизонта по компасу;
определить и контролировать направление с помощью компаса и карты,
по объектам местности;
считывать информацию с карты и сопоставлять ее с местностью;
создавать маршруты в специальных приложениях.

Литература и информационные ресурсы для педагогов:

1. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учебник/ В.И. Ганопольский – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Зубович, С.Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам/ С.Ф. Зубович – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Полымя, 2015.
3. Кобзарев А., Корчагина О., Кудрявый А., Рябкин М., Сытов Н., Хропов С., Шур Г, Якимов А. «Такое разное ориентирование». – М.: РОСТО, 2009.
4. Константинов, Ю.С, Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие / Константинов Ю.С, Глаголева О.Л. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.
5. Миронов, П. П. Авторская программа «От новичка до мастера» / П.П. Миронов, – Полоцк, 2006.
6. Моргунова, Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: учеб.-метод, пособие / Т.В. Моргунова – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
7. Соревнования по чтению карт. Учебно-методическое пособие по подготовке обучающихся к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях по ориентированию на местности (трейл-ориентированию) / А.В. Бабич, А.М. Волков, С.Н. Русаков, В.К. Филатов – СПб: Издательско-полиграфическая компания «Коста», 2024.

Литература и информационные ресурсы для учащихся:

1. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование/ Ганопольский В.И. Учебник. – М.: «ФиС», 2007. – 256с.
1. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов. Москва: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
2. Ориентирование в Беларуси: современное состояние и тенденции развития [Электрон. ресурс]: сб. науч. ст. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Бел. федерация ориентирования, Гродн. обл. федерация спорт ориентирования; гл. ред. Э.С. Ародь. – Электрон. дан., об. 1 МБ. – Гродно: ГрГУ, 2016
3. Спортивное ориентирование и туризм как составляющая часть физического развития студентов: методические указания по выполнению тренировочного процесса / сост А.Г. Мусатов [и др.]. – Витебск: УО «ВГТУ», 2024. – 52 с.

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании педагогического совета
протокол №4

« » августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
Мозырского районного
исполнительного комитета

_____ Л.А. Попкова

.08.2025